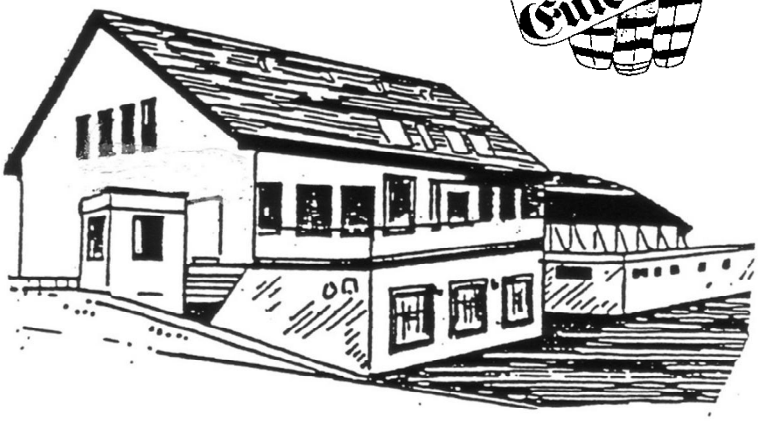
Turn- und Sportverein e. V. Hemhofen

Mitglied im Bayrischen Landessportverband und Deutschen Fußballbund

---

Vereinszeitschrift

Ausgabe September 2017



TEAM

Wenn man den Sportförderer für ganz Deutschland* an seiner Seite hat. Der einen auch unterstützt, wenn man nicht zu den Olympischen Spielen möchte, sondern nur zweimal die Woche zum Training.

*Bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe.

Wenn's um Geld geht

Liebe Freunde, Mitglieder und Gönner des Turn- und Sportvereins Hemhofen

Zum ersten Mal in der Geschichte des Vereins darf ich als Frau und Vorsitzende die Anfangsseite schreiben !

Endlich nach zwei Anläufen wurde am 12. Juli 2017 eine neue Vorstandschaft gewählt – 7 junge Männer, die, wie ich sie nennen mag, aus dem „Nebel" aufgetaucht sind.

Wie kam es dazu ? Ich hole etwas aus...

Am 31. März dieses Jahres stand der Verein auf der Kippe.
Niemand konnte gefunden werden, wollte sich bereit erklären, die alte Vorstandschaft unter der Leitung von Georg Riederer, der 7 Jahre den TSV geleitet hat, abzulösen.
Auch bei mir, gebe ich ehrlich zu, hat es gedauert, bis ich mich aufgrund einer Zusage von Michael Denk und Janine Böhme zu dem Schritt, den Verein zu retten, entschlossen habe.
Viele gemeinsame Sitzungen, bis teilweise tief in die Nacht, liegen hinter uns. Leider erwies sich diese, sagen wir, Übergangsvorstandschaft, nicht als tragfähig und musste wieder aufgelöst werden.
Franz Axtmann (2. Vorstand) und Werner Becherer (Kassier) wurden wieder ins Boot geholt.
Und auf einmal, so nenne ich sie, die „Männer aus dem Nebel", ein Generationswechsel, für den es endlich Zeit war !

Herzlich Willkommen,

Matthias Batz	2. Vorstand
Christian Haagen	Hauptkassier

...und außerdem Frank Kaul, Marc Schubert, Johannes Kießling, Georg Bergner und Danilo Kubitza

SEIT 1597

RECKENDORFER

BRAUTRADITION

KELLER-BIER

– Naturtrüb und unfiltriert –

Gebraut nach einem
alten Familienrezept.
Ursprünglich, süffig
und würzig.

TYPISCH FRÄNKISCH SEIT 1597

Ihre bzw. unsere Aufgaben (da ich bei der ersten Wahl als Vollmitglied gewählt wurde, bleibe ich weiterhin für eine Zeit auf diesem Posten) werden uns jetzt ganz schön fordern.
Das Vereinsgebäude, neuer Vereinswirt, Wasserschaden im Duschraum, das Dach beim Flachbau, der Zaun usw...
Natürlich soll auch der Sportbetrieb reibungslos weiterlaufen.
Trainer Constantin Büle trainiert nun eine neue, junge Mannschaft,
und bei den Übungsleitern in der Halle findet ein Wechsel statt.
Bei der Leichtathletik ist der Hemhofener Langstreckenläufer Niklas Buchholz als Doppelmeister über 800 und 1500 Meter besonders zu erwähnen (siehe ausführlicher Bericht).

So wünsche ich hiermit allen Trainern, Übungsleiter/innen, Sportlern und allen Mitgliedern viel Freude bei der Ausübung ihres Sportes...
...und dem neuen Team in der Ausübung ihres Amtes viel Energie, gute Führung und Zusammenarbeit.
Ein großes Dankeschön all den fleißigen Helfern bei der Reinigung des Sportplatzes, dem Platzkassier, den Fahnenträgern und bei allen anderen Einsätzen – ohne sie ist ein Verein unserer Größe nicht lebensfähig !

Zum Abschluss meines Berichts möchte ich hiermit unserem langjährigen Vorsitzenden, Georg Riederer, der nun in den wohlverdienten Ruhestand geht, im Namen des TSV einen ganz besonderen Dank für all die Jahre seiner Führung, seiner für den Verein verwendeten Zeit und Arbeit aussprechen – seit Juli 2010, genau sieben Jahre, stand er dem Verein in allen Belangen unermüdlich zur Verfügung.
Lieber Georg, dir alles Gute, Gesundheit und viele schöne Stunden für den neuen Lebensabschnitt !

Auch Franz Axtmann ist nach 5-jähriger Tätigkeit nun als zweiter Vorsitzender zurückgetreten und hat diesen Posten an den jungen Matthias Batz aus Hemhofen übergeben - dennoch bleibt er dem Verein als Schriftführer und wertvoller Beratern und Mitarbeiter erhalten.

Mit sportlichen Grüßen,
Ingrid Stelzer-Hertel (1. Vorstand)

Sportplatz
und Rasenpflege

Bernhard Hack

Hauptstraße 3
91365 Weilersbach
Tel: 0 91 91 / 9 69 57
Fax:0 91 91 / 9 69 57
Mobil: 0170 / 2 27 77 52
Bernhard.Hack@gmx.de
www.sportplatzpflege-hack.de

Besanden · Aerifizieren · Vertikutieren
· Einschleppen · Bodenuntersuchungen · uvm.

Fußball Herren
1. und 2. Mannschaft

Nach dem Aufstieg 2015 in die Kreisklasse war es unser Ziel,
uns dort im oberen Tabellendrittel festzusetzen.
Aber es kam alles ganz anders.

Trotz enormer personeller Probleme spielten wir die gesamte Saison um die Spitze mit und konnten am Ende als Meister der Kreisklasse erneut den Aufstieg feiern!
Somit gelang es unserem Trainer Constantin Büle, die Mannschaft in nur drei Jahren aus der A-Klasse in die Kreisliga zu führen.
Dies ist eine herausragende Leistung des gesamten Teams, welche sich nicht so schnell wiederholen wird.

In der Kreisliga ging es jetzt in erster Linie darum, die Klasse zu halten.
Auch hier schlug sich die Mannschaft wieder hervorragend.
Nach verhaltenem Beginn erkämpfte sich die Mannschaft in der Hinrunde 15 Punkte und blieb damit knapp über den Abstiegsplätzen.
In der Rückrunde konnte sie sich nochmal deutlich steigern und holte in 12 Spielen 22 Punkte.
Dies bedeutet, dass 3 Spieltage vor Saisonende mit 37 Punkten der Klassenerhalt so gut wie sicher ist.

Wieder eine Leistung, die der Mannschaft niemand zugetraut hätte!

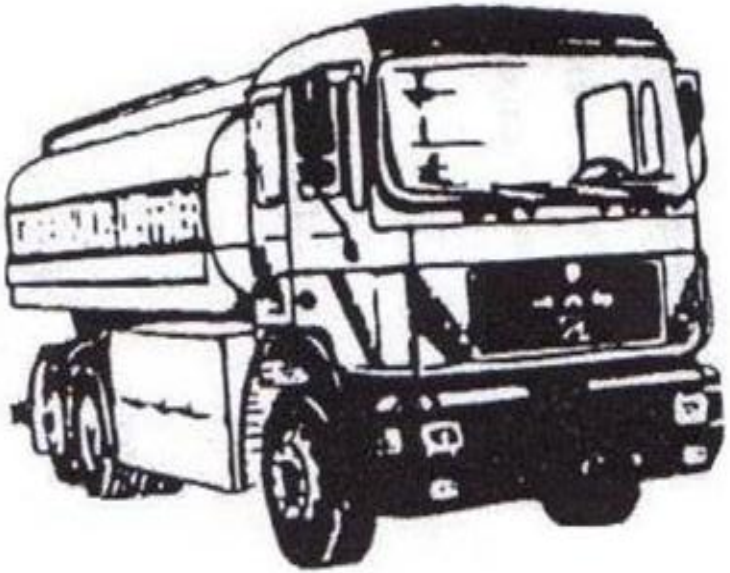
Salon Prell
Schulgasse 3, 91334 Hemhofen
Unsere Öffnungszeiten:
Di - Fr 8 - 12.30 Uhr und 13.30 - 18 Uhr
Sa 8 - 13 Uhr
Termin
nach Vereinbarung
09195/1467

Leider hat der Erfolg auch seine Schattenseiten.
Da unser Kader sehr klein ist, musste die zweite Mannschaft die erste ständig unterstützen und hatte dadurch selber große Probleme, ihre Spiele zu bestreiten.

So kam es wie es kommen musste - zum Ende der Saison ging unserer zweiten Mannschaft die Luft aus und wir mussten sie nach mehreren Absagen zurückziehen.
Unser Ziel muss es sein, dieses Problem so schnell wie möglich zu lösen, denn wenn wir in der Kreisliga bleiben wollen brauchen wir eine zweite Mannschaft.

An dieser Stelle möchten wir uns recht herzlich bei unserer Vorstandschaft, unseren Platzkassierern und bei allen die uns unterstützt haben bedanken!

Gerald Meyer und die erste und zweite Mannschaft



Lagerhaus *Oeffner*

Wir sind Ihr Ansprechpartner für:

- ***Heizöl***
- ***Diesel***
- ***Holzpellets***
- ***Futtermittel***
- ***Gartenartikel***

Lieferung aller Artikel möglich.

Siedlerstr. 2; 91334 Hemhofen/Zeckern
Tel. 09195-8986
e-mail:info@firma-oeffner.de

Jugendfußball Spielgemeinschaft
TSV Hemhofen – SpVgg. Zeckern
F1-Junioren

Wir, die F1-Jugend, traten die Saison 2016/2017 mit insgesamt 16 Spielern an und gleich nach Ende der Sommerferien ging es auch schon richtig los - kaum hatten wir die ersten Trainingseinheiten absolviert, begann bereits der Ligaspielbetrieb.

Man merkte unserem Spiel anfangs an, dass noch die notwendige Routine fehlte. So mussten wir in den ersten drei Spielen Niederlagen einstecken (2:4, 2:3 und 2:5). Wir gerieten hierbei häufig in Rückstand, jedoch war es sehr schön mit anzusehen, dass sich die Jungs nie hängen ließen und sich immer wieder herankämpften.

Eine deutliche Steigerung zur vorherigen Saison zeigte sich darin, dass es uns in jedem Spiel gelang den Ball im gegnerischen Tor zu versenken. Spätestens hierbei zeigte sich, dass wir zumindest beim Torjubel schon ganz dicht an unseren großen Vorbildern dran sind.
In den darauffolgenden Spielen konnten wir unsere Leistung steigern und festigen, was sich auch in besseren Resultaten widerspiegelte. Bis auf eine knappe Niederlage in Kleinsendelbach (1:2) konnten wir mit 1:1, 6:1 und 9:0 sehr gute Ergebnisse einfahren.

Nach den Herbstferien starteten wir dann in die Hallensaison.
Die Hallenkreismeisterschaft, welche in drei Vorrunden-Turnieren ausgetragen wurde, lief für uns dieses Jahr weniger erfolgreich. Hier konnten wir lediglich einen Sieg und zwei Remis für uns verbuchen, welchen leider fünf Niederlagen gegenüberstanden.
Das zweite Vorrunden-Turnier mussten wir gänzlich absagen. Dadurch erreichten wir natürlich nicht die notwendigen Punkte, um uns für die nachfolgende Zwischenrunde zu qualifizieren. In den beiden von uns absolvierten Freundschaftsturnieren lief es etwas besser. Hier hielten sich Siege, Remis und Niederlagen in etwa die Waage.

Ein schönes Ereignis zum Ende 2016 stellte unsere Weihnachtsfeier dar. Dieses Mal waren wir in Höchstadt zum Kegeln und ein zünftiges Buffet war auch dabei. Die Kinder (und natürlich auch Eltern und Trainer) hatten ihren Spaß und eine kleine Gabe vom Christkind gab es auch noch.

Ende März 2017 ging es dann endlich wieder auf den Rasen.
Die Rückrunde gestaltete sich dieses Jahr als recht schwierig.
Viele unserer Jungs fieberten ihrer Kommunion entgegen und hatten im Vorfeld sehr viele Termine wahrzunehmen. Da kam der Fußball natürlich etwas zu kurz. So konnten wir nicht die notwenigen Trainingseinheiten umsetzen. Außerdem mussten wir mehrere Spiele verlegen, was organisatorisch nicht immer einfach war.
Unsere Spiele waren dementsprechend nicht immer von Erfolg gekrönt.

Im Juli bestritten wir abschließend noch ein Freundschaftsturnier bei unseren Freunden in Heßdorf. Nach einer 0:4 Auftaktniederlage nahmen sich die Jungs ein Herz und spielten ein sehr starkes Turnier. Durch ein weiteres Remis sowie zwei Sieg gelang es uns den 2. Platz zu erreichen, worüber sich alle riesig freuten.

Zum Saisonabschluss trafen wir uns dann alle gemeinsam zu Steak und Bratwurst und verbrachten einen wirklich schönen Grillabend. Dank einer gut gefüllten Mannschaftskasse konnten wir jedem Spieler auch noch ein schönes Abschlussgeschenk machen.

Auch das Trainerkarussell drehte sich in dieser Saison.
Unser Ingo musste uns zu Beginn der Rückrunde verlassen und auch meine Zeit mit den Jungs neigte sich nach etlichen Jahren dem Ende zu. Unterstützung bekamen wir von Christian Böhmer, dem wir dafür einen riesigen Dank aussprechen möchten.

Bedanken möchten wir uns auch beim TSV Hemhofen, insbesondere bei Alfi, der immer ein offenes Ohr für uns hatte und uns mit Rat und Tat zur Seite stand.
Ganz großen Dank auch an alle Eltern für ihr Engagement und die hervorragende Unterstützung.

Das größte Lob aber gebührt unseren Spielern, die immer mit Spaß dabei waren, sich mächtig ins Zeug gelegt haben und eine tolle Entwicklung zeigten.

Unsere Spieler:
Ben, Enno, Fabian, Jonas, Julian, Leo, Luca, Ludwig, Lukas, Mirko, Nils, Noah, Philipp, Rayt, Theo, Xaver

Sportliche Grüße von Christian, Ingo und Mathias

Pfaffenberger gmbh

elektro • photovoltaik • sanitär • flaschnerei

Schulgasse 1 • 91334 Hemhofen

Telefon (09195) 7942
Telefax (09195) 4892

info@installation-pfaffenberger.de
www.installation-pfaffenberger.de

Ihr kompetenter
Fachbetrieb
- Seit 1953 -

Jugendfußball Spielgemeinschaft
TSV Hemhofen – SpVgg. Zeckern
F3-Junioren

Hannes, Felix, Lars, Florian, Tamino, Jaden, Phil, Kerem, Jonas, Frieda, Max, Lukas

Vom Ritter und Leibwächter zum sicheren Anspieler und Dachspitze
Zugegeben…etwas abstrakt die gewählte Überschrift - jedoch nicht für unsere Kinder, die können mit diesen Begriffen sehr wohl etwas anfangen. Unsere „Geheimsprache" steht auch sinnbildlich für die vielen Entwicklungsstufen, die jedes einzelne Kind in den vergangenen 12 Monaten „gemeistert" hat.

Die zwei Verrückten, oder…die beiden größten Fans der Mannschaft
Es waren einmal zwei etwas (Fußball-)verrückte Papas, deren Sprösslinge gerne im Verein Fußball spielten.
Mit der Zeit wuchsen die beiden Väter immer mehr in den Trainings- und Spielbetrieb hinein.
Es dauerte nicht lange, da waren sie auch gemeinsam verantwortlich für die gesamte Kindertruppe.

Die ernüchternde Erkenntnis
Die Trainer begleiteten die Nachwuchskicker mit viel Freude und Eifer.
Mit der Zeit stellten sie jedoch fest, dass von den vielen Kindern im Spiel immer die gleichen wenigen Kinder am Ball waren und noch weniger Kids überhaupt Tore schossen.
Viele andere hatten kaum bzw. gar keine Ballkontakte und somit keine persönlichen Erfolgserlebnisse.

So schlecht kann's nicht sein, das haben wir schon immer so gemacht
Wir haben ein Spielsystem mit 14 Kindern (7 gegen 7) und einem Ball.
Logisch, dass hier nur wenige Kids die Chance haben, an den Ball zu kommen und Tore zu schießen.
Aber was ist mit den Jungs und Mädels, die diese Erfolgserlebnisse eben noch nicht erreichen?
Genau die Kinder, die selten an den Ball kommen und noch seltener bzw. nie Tore im Spiel schießen. Die Kinder, die auf der Auswechselbank geparkt werden oder am Wochenende erst gar nicht zum Spiel mitgenommen werden.
Wie viele Kids sind hiervon betroffen? Leider einige!

Kinder stehen im Mittelpunkt, nicht wir Erwachsene
Ist die Spielform 7 gegen 7 für Fußballanfänger also wirklich geeignet?
Wie können wir Trainer dazu beitragen, <u>allen</u> Kindern gleichermaßen Glücksmomente zu verschaffen?
Pep Guardiola sagte einst:
„Klavier spielen lernt man nicht, indem man um das Klavier herumläuft, sondern durch spielen, spielen und nochmal spielen."

Unser Anspruch als Eltern und Trainer ist genau dieser.
Alle Sprösslinge sollen positive Erlebnisse haben und mitspielen können.
Das erreichen wir am besten in einem Umfeld, das eben allen jungen Talenten viele Ballkontakte und Tore ermöglicht.

Alles FUNino oder was? Oder…einfach nur ein kindgerechtes Umfeld
Deswegen stellten wir im August 2016, unter der Initiative und Leitung von Prof. Dr. Dr. Matthias Lochmann (FAU Erlangen), als eine der ersten Vereinsmannschaften im bayerischen Fußballverband, den kompletten Trainings- und Spielbetrieb auf FUNino (Spielform 3 gegen 3 auf 4 Tore) um.
Mittlerweile spielen allein in Bayern über 1.200 Kinder im organisierten BFV-FUNino Spielbetrieb.
Die Teilnehmerzahlen haben sich innerhalb von einem Jahr verdreifacht.

Dieser Weg wird kein leichter sein,
aber ein lohnenswerter für unsere Kinder
Wir Trainer hätten uns das Leben auch leicht machen können, alles einfach so lassen wie „es schon seit Jahrzehnten ist und funktioniert".
Für uns war aber schnell klar, dass wir den steinigen Weg gehen.
Aus Überzeugung - für unsere Kinder - haben wir viel investiert, um die Umstellung erfolgreich zu gestalten. Dazu gehören die Teilnahme an Testturnieren, Demotrainingsstunden für Kinder und Eltern, die Durchführungen eines FUNino-Heimturnieres mit weit über 100 teilnehmenden Kindern, Trainerfortbildungen an Wochenenden, intensive Gespräche mit Beteiligten und auch die ein oder andere Überzeugungsarbeit.

Fazit: Keine Wunder, aber viele Schritte in die richtige Richtung
Nun haben wir mit FUNino ein kindgerechteres Spiel- und Lernumfeld geschaffen. Alle Kinder spielen und sammeln positive Erlebnisse. Bälle erobern, erfolgreiche Dribblings und Tore schießen gehören nun für jedes Kind zum Alltag. Die Trainings- und Spielbeteiligung ist nach wie vor hoch.

Nach nur 10 Monaten FUNino haben alle Kinder <u>flächendeckend</u> ihre technischen Fähigkeiten, Spielintelligenz und Selbstvertrauen ausbauen können.
Das hat nicht zuletzt auch unser Freundschaftsspiel im Modus 7 gegen 7, gegen die älteren Kinder der F1-Jugend gezeigt.

DANKE

Wir danken den Eltern für das entgegenbrachte Vertrauen und für die Unterstützung bei der Umsetzung, ohne euch wäre das nicht möglich gewesen!

Außerdem möchten wir uns bei Prof. Dr. Dr. Mattias Lochmann (FAU Erlangen), dem Initiator, Augenöffner, Treiber und treuem Mentor von FUNino - und für uns, bedanken.

Ebenso bei unserem Jugendleiter Alfi, der uns die Umstellung auf die Spielform FUNino im Verein ermöglicht hat.

Auch die Firma sepp.med hat unser Projekt durch sponsern der Erstausrüstung, unterstützt.

HOLGER BAUERREIS

HEMHOFEN

Schreinermeister · Bau- und Möbelschreinerei · Möbelhandel

- Individueller Innenausbau
- Fenster und Türen
- Haustüren
- Reparaturen – Ersatzverglasungen

91334 HEMHOFEN · HAUPTSTRASSE 27

TELEFON 09195/7935 · TELEFAX 09195/6715

Weitere Highlights/Fotos der F3:

Liebe Kinder der F3.
Danke, dass wir eure Trainer sein dürfen!
Euer Alex & Uwe

Hose/Rock	**4,90 €**
Sakko	**7,90 €**
Mantel	**12,80 €**

Dauerangebot
Hemd ab 5 Stk. **1,70 €**
(bei Abgabe aufgeknöpft)

Textilpflege Batz
Hauptstraße 4
91341 Röttenbach
Tel. 09195/4465
info@texba.de

Textilpflege vom Feinsten!

TEXBA
Textilreinigung & Wäscherei

Jugendfußball Spielgemeinschaft
TSV Hemhofen – SpVgg. Zeckern
G1-Junioren

Liebe Kinder, liebe Eltern,

zu Beginn wollen wir euch erstmal für euer großes, andauerndes Engagement innerhalb des Spielfeldes sowie auch außerhalb des Feldes bedanken. In jeder Saison gibt es positive aber auch negative Ereignisse, wobei bei uns am Ende die positiven überwiegen.

Unsere Erfolge sowohl bei den Hallen- als auch bei den Sommerturnieren sind auf die rege Trainingsteilnahme und auf die Talente unserer Kinderstars zurückzuführen.
Nichts desto trotz muss unsere Mannschaftsleistung im nächsten Jahr noch gesteigert werden, um noch bessere Ergebnisse zu erzielen.

Lobenswert zu erwähnen ist die Zusammenarbeit zwischen Betreuer bzw. Trainerstab und den Eltern, die immer eine harmonische Einheit bilden.
Zu unseren Highlights der Saison gehört auf jeden Fall das Erreichen der Hallenzwischenrunde, der Sieg unseres Heimturniers und der Abschluss als Einlauf-Kinder des „1. FC Nürnberg".

Zum Abschluss kann man sagen, dass alle Spieler in dieser Saison sich sehr gut weiterentwickelt haben.
Bei manchen war eine regelrechte „Begeisterung" zu erkennen, was nicht nur den Spielern sondern auch Eltern viel Freude bereitete.

Nach der Sommerpause werden wir als F3 Jugend mit voller Leidenschaft wieder
alle am Ball sein. Wir freuen uns auf EUCH !!!

Es spielten in der Saison:
Lucas und Felix Born, Nick Baader, Ishak Buda, Vinz Dausch, Max Ebert, Noah Ebert, Christopher Friede, Jakob Großkopf, Benni Hofmann, Leopold Kübler, Eric Noss, Leopold Rogl, Lion Schröder, Gabriel Stahl,
Kilian Walcher, Noah Schönfisch ☺

Eure Trainer
Sabine, Jürgen, Salvo, Ingo & Jochen

Kegeln

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,
die Kegelsaison 2016/2017 ist vorbei.

Unsere **Damen** spielten auch dieses Jahr wieder in der **Bezirksliga A**.
Nach dem letztjährigen Meistertitel in dieser Klasse wollte man natürlich wieder in der oberen Hälfte mitspielen. Dies gelang unseren Damen von Anfang an sehr gut. Nachdem die erstplatzierte Mannschaft den Aufstieg ablehnte, wären unsere Damen aufstiegsberechtigt gewesen, entschieden sich aber ebenfalls dagegen.
Stand Ende der Saison 2017: **2. Platz mit 22:10 Punkten**.

Unsere **1. Herren** Mannschaft spielte nach dem Abstieg der letzten Saison in der **Kreisklasse.** Hier war das große Ziel der Wiederaufstieg!
Mit dem Ziel in den Augen spielte man von Anfang an um die Spitze mit.
Hier entwickelte sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit Baiersdorf, beide Mannschaften setzten sich im Laufe der Saison auf den ersten zwei Plätzen ab.
Das erste Duell auf der Heimbahn wurde vor zahlreichem Publikum und einer super Mannschaftsleistung gewonnen.
Das Rückspiel wurde bei den sehr „Heimstarken" Baiersdorfern leider verloren, so stand es im direkten Vergleich 2:2.
Bis zum Schluss war der Aufstieg zum Greifen nahe, doch leider fehlte im Endspurt das Quäntchen Glück und man musste sich mit dem undankbaren zweiten Platz zufrieden geben. Trotz allem eine Super Saison, weiter so!!!
Noch zu erwähnen ist Matthias Miksch, der den neuen Bahnrekord mit **(597 Holz)** aufstellte. Herzlichen Glückwunsch!
Stand Ende der Saison 2017: **2. Platz mit 29:7 Punkten**.

...da blüh' ich auf!

- **Frische** aus der eigenen Gärtnerei.
- **Große Vielfalt** an Pflanzen, für die lange Blüte im Garten, am Balkon und im Zimmer.
- **Ideen und Trends** zur Gestaltung von Haus und Garten.
- **Stilvolle** Floristik für jeden Anlass.

Gärtnerei Großkopf

...da blüh' ich auf!

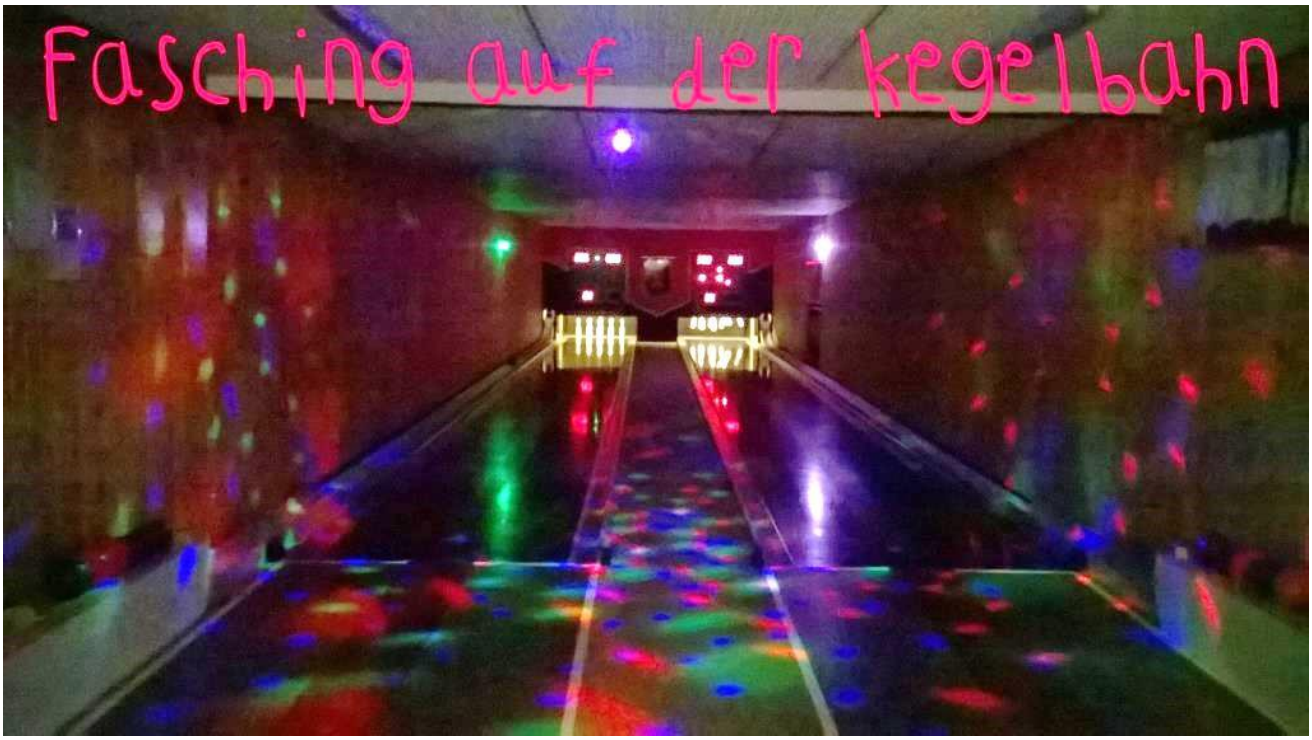
Bergstraße 2
Hemhofen/Zeckern
Tel: 09195/7285

Fax 09195/992333
info@gaertnerei-grosskopf.de
www. gaertnerei-grosskopf.de

Unsere **2. Herren** Mannschaft spielte nach dem Abstieg der letzten Saison in der **Kreisklasse A**.
Hier wollte man, wenn möglich, nichts mehr mit den Abstieg zu tun haben. Die Saison war hier von Anfang an recht langwierig und die Leistungen nachlässig. Die Mannschaft kämpfte aber von Spiel zu Spiel mit wechselhaftem Erfolg. Somit befand man sich zwar von Anfang an in der unteren Tabellenhälfte, aber das Ziel nicht abzusteigen wurde erreicht.
Stand Ende der Saison 2017: **7.Platz mit 15:21 Punkten**.

Unsere **3. Gemischte** Mannschaft spielte wieder in der **Kreisklasse C**.
Hier hat sich in den letzten Jahren eine super Mannschaft gebildet, die sich vorgenommen hat, vorne mit um den Aufstieg zu spielen.
Die Saison fing mit guten Spielen und Ergebnissen an, so wie man sich es vorgenommen hatte. Somit stand man schon früh in der Saison dort, wo man sein wollte mit Blick an die Spitze.
Die Klasse war sehr ausgeglichen, so dass an den letzten Spieltagen noch 6 Mannschaften mit um den Aufstieg spielten und ziemlich punktgleich lagen. Bedauerlicherweise ging in den letzten Spielen leider etwas „die Puste aus" und man musste sich mit einem guten 4. Platz zufrieden geben.
Stand Ende der Saison 2017: **4. Platz mit 14:14 Punkten**.

Unsere **4. Gemischte** spielte als Neuling für uns in der **Kreisklasse D**.
Dank zweier Zugänge haben wir dieses Jahr wieder eine 4. Mannschaft melden können. Als Neuling in dieser Gruppe konnte man ganz frei aufspielen und sich nach und nach herantasten.
Das funktionierte hier von Beginn an spitze und mit guten Ergebnissen, vor allem von den Neuzugängen. So spielten sie überraschend mit an der Spitze.
Fazit: Der Aufstieg war zum Greifen nahe, jedoch machte ein schwacher Spieltag gegen Ende der Saison einen Strich durch die Rechnung. Schade, aber im gesamten Jahr betrachtet doch eine gute Saison, mit der man durchaus sehr zufrieden sein darf.
Stand Ende der Saison 2017: **3.Platz 19:9 Punkte**


Fasching auf der Kegelbahn

(Familien-)Ausflug mit Kellerführung

Meisterschaften 2017:

Kreismeisterschaften 2017

Damen:

Lang Ute	2. Platz	1055 Holz
Förster Sabrina	3. Platz	1026 Holz

Lang Ute und Förster Sabrina haben sich somit zur Bezirksmeisterschaft qualifiziert.

Seniorinnen B:

Graf Beate	2. Platz	993 Holz

Graf Beate hat sich für die Bezirksmeisterschaft qualifiziert.

Seniorinnen C:

Dittkuhn Gudrun

Qualifiziert für die Bezirksmeisterschaft da es hier im Kreis keine Ausspielung gab.

Herren:

Miksch Matthias	6. Platz	1081 Holz
Zeller Alexander	11. Platz	1038 Holz

Senioren B:

Schmitt Georg	12.Platz	519 Holz

Bezirksmeisterschaften 2017

Damen:

Lang Ute	13. Platz	486 Holz

Seniorinnen C:

Dittkuhn Gudrun	5. Platz	869 Holz

Autohaus Schreck

Peter-Händel-Str. 3 91334 Hemhofen Telefon 09195 94930

www.autohaus-schreck.de

Das Autohaus ...

... wo´s den Service noch gibt!

Vereinsmeister 2016

Diese wurden in diesem Jahr das erste Mal auf eine andere Art ausgespielt und zwar spielte jede Mannschaft seinen Mannschafts-Meister aus, welche anschließend im Finale gegeneinander um den Vereinsmeister spielten.

Mannschaftsmeister:

Herren 1: Miksch Matthias
Herren 2: Gerum Sven
Herren 3: Bräun Konrad
Damen: Lang Ute

Finale:

1. Miksch Matthias	568 Holz
2. Gerum Sven	527 Holz
3. Windrich Johannes (Ersatz)	504 Holz
4. Lang Ute	498 Holz

Somit ist Matthias Miksch der Vereinsmeister 2016.

Vereinspokal Gewinner 2017

Auch hier haben wir unseren Modus verändert und haben den Vereinspokal im neuen Sprintmodus an einem Tag ausgespielt.

Gewonnen haben:

Herren: Gerum Sven

Unsere Stärken:
Zukunftsorientierte Bäder und Heizsysteme.
Maßgeschneiderte Lösungen für Sie!

Jürgen Müller
Heizung
Sanitär
Kundendienst

... und Sie fühlen sich sicher

Unser Service:
Kompetente und kostenlose Beratung, exakte Planung, saubere und termingerechte Ausführung!

Neugierig? Testen Sie uns, Sie werden begeistert sein!

Bad - Neubau und Sanierung
Heizungsbau- und Modernisierung
Heizungswartung
Regenwassernutzung
Sanitär
Schwimmbadtechnik/Schwimmbadzubehör
Solaranlagen
Wärmepumpen
Kontrollierte Wohnraumlüftung

Peter-Händel-Straße 16a
91334 Hemhofen
Tel.: 0 91 95 - 99 71 23
Notruf-Nummer: 0 91 95 - 99 71 24

Besuchen Sie unsere innovative Online-Beratungswelt:
WWW.JM-HEMHOFEN.DE

Wir freuen uns über alle motivierten Neu-Keglerinnen und -Kegler von jung bis jung geblieben.
Bei Interesse einfach montags zum Training kommen (ab ca. 19 Uhr auf der Kegelbahn in Hemhofen, bitte denken Sie an saubere Sportschuhe).

Für weitere Informationen kontaktieren Sie den Abteilungsleiter
Matthias Miksch Tel. 09195 / 99 23 50 oder jede/n aktive/n Kegler/in.

Die Sportwarte der Kegelabteilung Hemhofen wünschen allen Aktiven viel Erfolg bei der nächsten Saison und den Interessenten, Förderern und Gönnern eine gute Zeit.

„Gut Holz"
Alexander Zeller und Daniel Hasenberger

Gaststätte zum Eulenbach

Trattoria

Da Antonio E Luigi

Jahnstraße 5
91344 Hemhofen

Telefon: 09195 9216800

www.zum-eulenbach.de
www.tsv-hemhofen.de

Öffnungszeiten

Montag bis Samstag im Winter 16 - 22 Uhr

Montag bis Samstag im Sommer 16 - 23 Uhr

Sonntags 11 - 21 Uhr

Kein Ruhetag.

Durchgehend warme Küche.

Inhaber: Familie Aloisi

Leichtathletik

Seit dem Erscheinen des letzten Vereinsheftes konnte die Leichtathletikabteilung zwei weitere erfolgreiche Bahneröffnungen (21. und 22.) am 1. Mai durchführen.

2016 hatten wir fast einen Teilnehmerrekord zu verzeichnen, den wir in diesem Jahr aber auf Grund des verlängerten Wochenendes nicht toppen konnten. Trotzdem war es umso erfreulicher, dass sich insgesamt 43 Helfer für Kampfrichtertätigkeiten, Auswertung, Verkauf etc. zur Verfügung gestellt haben – das war wiederum in diesem Jahr ein Rekord.
Hier möchten wir uns noch mal ausdrücklich bei allen Eltern, Geschwistern und unseren älteren Leichtathleten bedanken.

Und natürlich waren wir auch sportlich erfolgreich, denn unsere Leichtathleten konnten insgesamt 22 Medaillen gewinnen, sowie weitere Top-Platzierungen erringen und Bestleistungen erzielen.

So konnten sich Emma (2), Helen (2), Benedikt (4) und Martin (3) sogar mehrmals bei den Medaillengewinnern einreihen.

Neu im Programm hatten wir den Kinderleichtathletik-Dreikampf für die U10, an dem 28 Kinder teilnahmen.

Seit dem letzten Jahr nehmen wir auch verstärkt an Kinder-Leichtathletik-Wettbewerben für die U10 und U12 teil.
Hierbei werden die bekannten Disziplinen spielerisch durchgeführt, die Kinder treten in gemischten Teams an und der Sieger wird nach Ranglistenpunkten ermittelt.
Bei einem Hallen-Sportfest in Herzogenaurach gingen wir mit unserm U12-Team als Sieger hervor.
Die U10- Mannschaft landete knapp auf dem undankbaren 4. Platz.

SCHLOSS-APOTHEKE

SEBASTIAN KÖHLER e.K.

Ihre Apotheke in Hemhofen

Unser Service für Sie:

- Messung von Blutdruck, Blutzucker & Cholesterin
- Anpassen von Kompressionsstrümpfen
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Sicherheit durch persönliche Kundenkarte
- Vorbestellungen über WhatsApp
- Bonuspunktesystem
- Homöopathie

u. v. m.

Jetzt speichern:
Tel.: 09195/ 74 00

Hauptstr. 32 • 91334 Hemhofen • Tel: 0 91 95 - 74 00 • Fax: 0 91 95 - 43 57 • info@apotheke-hemhofen.de

www.apotheke-hemhofen.de

12:58
STRAMATEL
URKUNDE

TSV Hemhofen e. V.

Aufnahmeantrag: Ich beantrage die Aufnahme in den TSV Hemhofen.

Abteilung: _____

Beitretender:

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.-Datum: _____ PLZ/Ort: _____

Straße: _____ Telefon: _____

E-Mail: _____@_____

Die Vereinssatzung ist mir bekannt. Siehe http://www.tsv-hemhofen.de/
Ich erkenne sie in vollem Umfang an und verpflichte mich zur fristgerechten Zahlung der Beiträge.

_____, den _____ _____

Unterschrift des Antragstellers
bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

Jahresbeiträge des TSV Hemhofen .e .V.

Bei der Mitgliedschaft bei der SpVgg Zeckern gilt eine entsprechend reduzierter Beitrag.

Bitte zutreffender Beitrag ankreuzen

Beitragsklasse	Alter	TSV Hemhofen	TSV + SpVgg	TSV Hemhofen	TSV + SpVgg	
Person je Familie		1. Person	1. Person	2. Person	2. Person	3. und weiteres Kind
Kind	0 bis 14 Jahre	☐ 45,00 €	☐ 22,50 €	☐ 39,00 €	☐ 19,50 €	☐ 0,00 €
Jugendlicher	15 bis 21 Jahre	☐ 51,00 €	☐ 25,50 €	☐ 45,00 €	☐ 22,50 €	☐
Erwachsener	22 bis 65 Jahre	☐ 84,00 €	☐ 42,00 €	☐ 72,00 €	☐ 36,00 €	☐
Rentner	Ab 65 Jahre	☐ 45,00 €	☐ 22,50 €	☐ 39,00 €	☐ 19,50 €	☐

Die Jahresbeiträge werden entsprechend dieser Tabelle automatisch angepasst.

Die Doppelmitgliedschaft bei der SpVgg Zeckern wird jährlich überprüft.

TSV Hemhofen e. V.

Einzugsermächtigung für den **Mitgliederbeitrag** des **TSV Hemhofen e. V.** (Amtsgericht Fürth: VR20020) nach dem SEPA-Basis-Lastschriftverfahren.

Ab 1. Februar 2014 erfolgt der Lastschrifteinzug nach dem europäischen Standard SEPA.

Der TSV Hemhofen bucht mit Gläubiger-Identifikation und Mandanten-Referenz ab.

Gläubiger-ID: DE72ZZZ00000133503

Mandanten-Ref: Vorname/Mitgliedsnummer

Bankverbindung des Beitretenden:

IBAN:

					BLZ →																	← Konto
Bis 1.2014	x	x	x	x																		
Ab 2.2014					↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
IBAN BLZ / Kontonr.	D	E											0									
z. B. KSP Höchstadt	D	E	1	4	7	6	3	5	1	5	6	0	0	4	*	*	*	*	*	*	*	*
z. B. VR-Bank ERH	D	E	7	8	7	6	3	6	0	0	3	3	0	0	0	*	*	*	*	*	*	*

BIC:

BIC (neu)											
z. B. KSP Höchstadt	B	Y	L	A	D	E	M	1	H	O	S
z. B. VR-Bank ERH	G	E	N	O	D	E	F	1	E	R	1

Bank: _____

Sollten diese Kontodaten nicht mehr aktuell sein, bitten wir Sie um Nachricht. Ihre IBAN und den BIC finden Sie zum Beispiel auch auf Ihrem Kontoauszug.

Den ersten Einzug nach dem „neuen" Verfahren werden wir am 1. 2.2014, danach jährlich durchführen.

Kontoinhaber

Name:_____ Straße:_____

PLZ/Ort: _____

_____, den _____ _____

Unterschrift des Kontoinhabers

Bei einem weiteren Hallensportfest in Höchstadt waren wir mit 15 Startern vertreten und konnten viele gute Einzelergebnisse erzielen.
Bei den Staffeln erreichten wir 2x den 4. Platz.

1
7

M&M SPORTS
15
12

Müller
STEUERBERATUNG

Gerd Müller
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Peter-Händel-Straße 10 91334 Hemhofen

Telefon 0 91 95 / 92 59 80 Telefax 0 91 95/9 25 98 98
kanzlei@muellersteuerberatung.de

Ihr Partner für:

- Existenzgründungsberatung
- Betriebswirtschaftliche Unternehmensberatung
- Unternehmensplanung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Jahresabschlusserstellung
- Erstellung betrieblicher und privater Steuererklärungen

Weiterhin starteten wir natürlich bei diversen Kreis-Meisterschaften. Hier unsere Kreismeister und Medaillengewinner:

<u>Staffel</u>:	1. Platz	4x 50m	U12m
	1. Platz	4x100m	U20m
	2. und 3. Platz	4x50m	U12w
	2 .Platz	3x800m	U12w

<u>Mehrkampf</u>:	Benedikt	1. Platz	3-/4-Kampf
	Michelle	1. Platz	4-Kampf
		2. Platz	3-Kampf
	Leonie	3. Platz	3-Kampf
	Martin	3. Platz	4-Kampf

<u>Einzel</u>:	Michelle	1. Platz	Ballwurf
		3. Platz	Weitspring
	Emma	2. Platz	Hochsprung
		3. Platz	50m
	Jeremias	3x2. Platz	Weitsprung, 50m, Hochsprung
	Benedikt	1. Platz	50m
		2. Platz	Ballwurf
		3. Platz	Hochsprung

<u>Cross</u>:	1. Platz	W8	Mila
	2. und 3. Platz	W10	Laura und Pauline
<u>800m</u>:	2. und 3. Platz	W10	Laura und Pauline
	2. Platz	W11	Emma
<u>2000m</u>:	1. Platz	M12	Pascal

BOLLYWOOD ECKE

Indische Spezialitäten

Lassen Sie sich mit original indischen Gerichten von uns verwöhnen

Peter-Händel-Straße 7

91334 Hemhofen

Tel.: 0172-98 03 960

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!

Weiterhin nahmen wir erfolgreich an mehreren Volkslauf-Veranstaltungen teil.

Schloss-Thurn-Lauf 2016:

2. Platz	W9	Pauline
. und 2. Platz	Bambini-Lauf	Mila und Nina

Nikolauslauf 2016:

1. Platz	W9	Laura
2. Platz	W9	Pauline
3. Platz	W8	Lina

Straßenlauf Neuhaus 2017:

1. Platz	U12w	Pauline
2. Platz		Michelle
1. Platz	U10w	Lina
2. Platz		Vera

LEICHTATHLETIK

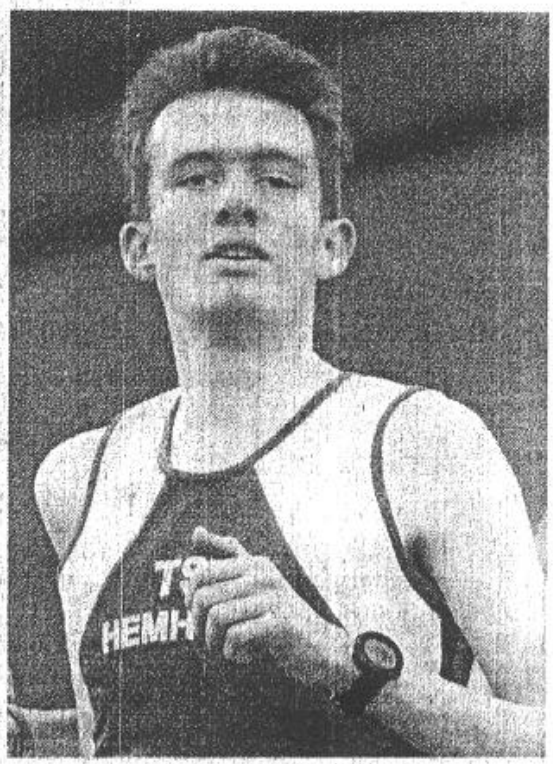
Buchholz ist Doppelmeister

Hemhofen – Zwei Meistertitel, eine neue persönliche Bestzeit und viel Selbstvertrauen für die deutsche U20-Meisterschaft in zwei Wochen – das ist die erfreuliche Ausbeute für Niklas Buchholz vom TSV Hemhofen bei den bayerischen Leichtathletik-Meisterschaften.

Am ersten Wettkampftag absolvierte er im Augsburger Rosenaustadion mit 13 Startern die 800 Meter. Der junge Hemhofener setzte sich sofort an die Spitze des Feldes und drückte aufs Tempo, so dass für die erste Hälfte 55 Sekunden gemessen wurden. Auf der anschließenden Gegengeraden wurde Buchholz zwar von einem Ingolstadter überholt, doch die letzten 100 m beschleunigte der Franke unwiderstehlich sicherte sich mit einer Sekunde Vorsprung die Goldmedaille.

Für den Hindernisspezialisten, der in der Regel über zwei oder drei Kilometer unterwegs ist, zeigt die neue Bestmarke von 1:54,80 Minute, dass er nichts an Schnelligkeit eingebüßt hat, obwohl er in den vergangenen Wochen weniger Tempotraining gemacht hat.

Die 1500 m am folgenden Tag gestalteten sich als typisches Meisterschaftsrennen mit mehreren Führungs- und Tempowechseln. Nach der Hälfte des Wettkampfs zog der Penzberger Mitfavorit Nick Jäger das Feld durch eine Attacke auseinander. Buchholz ging mit und eröffnete 250 m vor dem Ziel einen langgezogenen Endspurt, mit dem er sich den zweiten bayerischen Titel schnappte. *red*



Niklas Buchholz gewann über 800 und 1500 Meter Gold. Foto: Archiv

Niklas wurde letztes Jahr als jüngerer Jahrgang in der U20 bayerischer Hindernismeister.
Mit seinem dritten Platz bei der deutschen Meisterschaft über 2000m Hindernis konnte er wiederum seine Zugehörigkeit zum deutschen Nationalkader bestätigen.
In diesem Jahr belegte er bei Hallenwettkämpfen über 3000m bei den bayerische Meisterschaften den 1. Platz und bei der DM den 4. Platz.

Unser Training findet zurzeit (bis Oktober) in den verschiedenen Gruppen auf dem Schulsportplatz statt.
Interessierte Kinder und Jugendliche können gerne mal zum Schnuppern vorbeikommen.
Die Trainingszeiten sind:

Montag 16.00 - 17.30 Uhr	1. bis 4./5. Klasse
Montag 17.15 – 18.45 Uhr und	
Freitag 16.00 - 17.30 Uhr	ab der 5./6. Klasse

Anja Beyer, Susette Buchholz, Jonas Hügen und Rüdiger Selig

Das gute Gefühl, jetzt schon alles geregelt zu haben !

BESTATTUNGS-VORSORGE heißt, heute zu klären, was nach Ihrem Ableben geschehen soll.

Welche Bestattungsform möchten Sie?

Haben Sie genaue Vorstellungen, die Ihre Angehörigen für Sie umsetzen sollen?

Ein würdevoller Abschied ist auch in einem tragbaren finanziellen Rahmen möglich!

Offizieller Partner der **Deutschen Treuhand AG**

Mit einer **BESTATTUNGS-VORSORGE** übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst und Ihre Angehörigen!

Behindertengerechter Eingang / Eigene Kundenparklätze

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie
kostenlos und **unverbindlich**,
gerne auch bei Ihnen zu Hause. Natürlich können Sie jederzeit Ihre Wünsche wieder ändern.

Wir bestatten auf allen Friedhöfen!

Info-Telefon:
09131 - 28 28 0
09133 - 479 444

Bestattungen Sülzen
Erlangen / Baiersdorf
www.Bestattungen-Suelzen.de
info@Bestattungen-Suelzen.de

Gymnastik / Turnen / Spiele
Nordic Walking

ABTEILUNG NORDIC WALKING UND PRÄVENTIONSKURSE MIT QUALITÄTSSIEGEL „ SPORT PRO GESUNDHEIT !" NACH § 20 SGB V, BEZUSCHUSSUNGSFÄHIG DURCH ALLE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN, (ca. 75 % der Kursgebühr, zweimal jährlich)

„Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung.
Je weniger Bewegung desto weniger Leben.
Hört die Bewegung auf, endet das Leben.
Leben und Bewegung sind ein und dasselbe."

Adriano Ziloy

Deshalb bewege Dich und besuche die Bewegungsangebote des TSV – Hemhofen!
NORDIC WALKING ist relativ leicht zu erlernen, die Ausrüstung ist günstig, es ist fast überall auszuüben, ist sanft, gelenkschonend, sehr effektiv und macht SPASS!

DAUERANGEBOTE:

- Dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr, Treffpunkt, Sportplatz
- Donnerstags, 8.30 – 10.00 Uhr, unterschiedliche Treffpunkte:
  1. Don. im Monat, Sportplatz
  2. Don. im Monat, Rosenweg 5,
  3. Don. im Monat, Heuweg am Wald,
  4. Don. im Monat, Aischer Berg,
     vor dem Vereinshaus der Hasenzüchter

NW - Einsteigerkurse / Präventionskurse werden i.d.R. im Frühjahr angeboten. Wer Interesse hat, bitte in die Vormerkliste eintragen lassen!

PRÄVENTIONSKURS „ FIT & GESUND"
Ein wissenschaftlich geprüftes Gesundheitsprogramm, das durch das Zusammenwirken verschiedener, sich gegenseitig bedingender Faktoren sich auf den Körper besonders gut auswirkt.
Es steigert die Ausdauerleistung, die Muskelkraft, die Beweglichkeit, die Koordination und führt Entspannung herbei.
Es ist für Frau und Mann gleichermaßen entwickelt worden, sowie für 30+/ 40+/ 50+/ 60+/ 70+
Es macht Spaß, ist abwechslungsreich und absolut effektiv!
Ort: Alte Schulturnhalle,
Beginn: 13.09.17, mittwochs, 8.15 – 9.45 Uhr,
Angebot von September bis April (nächster Kurs, 10.01.2018)
12 x 90 Minuten
TSV – Mitglieder 89 €, Externe 110 € (ca. 75 % Krankenkassenzuschuss)

„NIMM DIR JEDEN TAG DIE ZEIT STILL ZU SITZEN UND AUF DINGE ZU LAUSCHEN. ACHTE AUF DIE MELODIE DES LEBENS, WELCHE IN DIR SCHWINGT !"
Egal, ob Frau oder Mann, wer Entspannung vom Alltag sucht, etwas ruhiger und gelassener werden möchte, sowie seinem Körper Gesundheit und Wohlbefinden schenken möchte, ist herzlich willkommen.
Die Progressive Muskelentspannung ist ein systematisches Entspannungsverfahren. Es ist eine der am besten erforschten, am häufigsten angewandten und wirksamsten Entspannungstechniken in der westlichen Welt.
Die Methode ist für die situative, und für die langfristige Stressbewältigung, für die Gesunderhaltung und für die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens gedacht.
Sie wird ergänzt durch Atemtechniken, Mobilisierungsübungen und QI GONG der fünf Elemente.

ENTSPANNUNGSKURS: „PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH E. JACOBSON; IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!"
Dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x 90 Min., 90 €, (ca. 75 % Krankenkassenleistung, AOK – Mitglieder kostenfrei)
Donnerstags, 10.45 – 12.15 Uhr, 10 x 90 Min., 115 €, (ca. 75 % Krankenkassenleistung, zweimal jährlich, AOK – Mitglieder kostenfrei)

Eure Lisa Neidhardt
DNV und BTV – Nordic Walking Trainerin, ÜL „ B", Prävention,
Profile: Herz – Kreislauf und Entspannung
Für Fragen und Anmeldungen:
Tel.: 09195 / 7828
E-Mail: likaneidhardt@aol.com

Dienstags – NORDIC WALKING - Gruppe
Nach unserer Nordic Walking – Einheit mit Aufwärm-, Kräftigungs– und Dehnprogramm, eine kleine Fotopause im goldenen Abendsonnenschein

NORDIC WALKING - WOCHENENDE IN BAD GRIESBACH
auf dem Weg zum Schloss „ Kuss-Kunst im SchloSS", eine etwas anstrengende, aber sehr schöne Tour. Es war ein rundum gelungenes Wochenende.

NORDIC WALKING am Donnerstag
Die Donnerstagsgruppe ist unterwegs, Caro führt die Gruppe an und Andrea überholt, den Herz-Kreislauf ankurbeln und die Leistungsfähigkeit steigern

NORDIC WALKING
Die Donnerstagsgruppe am „ Ascherberg" unterwegs.
Wir dehnen die äußere Oberschenkel – und Gesäßmuskulatur

MONTAGS – DAMEN – FITNESS – GYMNASTIK
Das Schwungtuch und die Pezzibälle fördern und fordern die Koordination und Kooperation und es macht Spaß zum Kreischen

MONTAGS – DAMEN – FITNESS - GYMNASTIK
„Tatzelwurmmassage" zur Entspannung nach getaner Muskelarbeit

PRÄVENTIONSKURS „ FIT & GESUND“,
Ein wissenschaftlich evaluiertes, ganzheitliches Programm,
Training im Kontext, durch gegenseitige Verstärkung!
Zirkeltraining für Muskeln, Gelenke, Herz – Kreislauf, Koordination,
Beweglichkeit und Geschicklichkeit

PRÄVENTIONSKURS, „FIT & GESUND!“
Gruppendarstellung, mit Spaß dabei, seitliches Dehnen

PRÄVENTIONSKURS „FIT & GESUND!"
Übungssequenz „REAKTIVTRAINING" mit Raktoren / Hantlen mit Schwungmasse, vor allem für die Kräftigung der Tiefenmuskulatur.
Es ist eine der effektivsten Trainingsformen. Das Prinzip dabei ist, dass Kraftstöße durch die Schwungmasse produziert werden, welche die gelenkumschließende (tiefe) Muskulatur zu einer reflektorischen Vorspannung (Gelenkschutz) veranlassen.
Die Schwungmasse wird als erhöhter Trainingswiderstand genutzt.

„Progressive Muskelentspannung, in der Ruhe liegt die Kraft!"
Die Entspannung auf der Muskelebene!
Nach einer Bewegungseinheit folgt die Progressive Muskelentspannung mit 7 Muskelgruppen, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Wohlbefinden zu schöpfen

PRÄVENTIONSKURS
Kurseinstieg in die „Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, in der Ruhe liegt die Kraft!"
Anwendung von PMR bei:
Alltagsstress, Muskelverspannungen, Herzproblemen, zu hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen, Migräne, Einschlafschwierigkeiten, seelische Spannungen, allgemein Nervosität, Angststörungen, Asthma, Vorbeugung typischer, stressbedingter Krankheiten, allgemeines Wohlbefinden herbeiführen.

PRÄVENTIONSKURS „Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, in der Ruhe liegt die Kraft!"

Durch die Anspannung bestimmter Muskelgruppen und nachfolgender Lösung der MG entsteht eine tiefe Entspannung der Muskulatur, die nach und nach fortschreitend (progressiv) auf alle Muskelgruppen des Körpers angewendet wird.

Hierdurch entspannt sich die Muskulatur, die Atmung wird langsamer und gleichmäßiger, die Herzfrequenz und der Blutdruck werden gesenkt, die Durchblutung gefördert und es entsteht ein wohliges Wärmegefühl.

Eine Methode, die schnell erlernt wird und umgesetzt werden kann!

PRÄVENTIONSKURS „Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, in der Ruhe liegt die Kraft!"

PRÄVENTIONSKURS „Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, in der Ruhe liegt die Kraft!"
Spaß muss sein, eine kleine Spende „zum Festhalten und Betrachten!"

Gymnastik / Turnen / Spiele
Männergymnastik

Im Jahr 2016 feierte die MGG ihr 40-jähriges Bestehen mit einer 3-tägigen Jubiläumsfahrt in den Harz zum Brocken und besichtigte dabei auch die Städte Wernigerode, Goslar und Quedlinburg.

Bei einer abendlichen Feier wurden auch die Ehrenurkunden überreicht, bei der alle Teilnehmer unser neues T-Shirt trugen.

...die männlichen Teilnehmer der Fahrt nach der Ehrung...

...ein Teil der Gruppe auf dem Brocken...

Die MGG besteht aus ca. 40 Männern im Alter von 50 bis 80 Jahren, von denen sich durchschnittlich 18 Personen jeden Montagabend von 20 bis 22 Uhr treffen, um eine Stunde Gymnastik zu betreiben und eine Stunde Volleyball zu spielen.

Die Gymnastik wird abwechselnd von Gerd und Karl geleitet, dabei werden unterschiedliche Formen angeboten, z.B. Rückengymnastik, Übungen mit dem Theraband und mit dem Petziball, Circle Training oder Ballgymnastik.
Es werden dabei Kraft, Ausdauer, Koordination, Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht gefördert, um möglichst lange fit zu bleiben.

Zum Ausklang nach dem Sport treffen wir uns für 1-2 Stunden, in gemütlicher Runde im Sportheim bei Antonio, der uns immer vorbildlich bewirtet.

Außerdem finden jedes Jahr noch folgende Veranstaltungen statt:

- ein Volleyballturnier im April/Mai
- eine Radtour am Vatertag
- ein Grillfest am letzten Samstag im Juli
- eine Bergtour am letzten WE im August
- eine Familienwanderung am 1.Sonntag im Oktober
- eine Weihnachtsfeier am Samstag vor dem 2. Advent

Auch im letzten Jahr haben wir wieder die Abnahme des Sportabzeichens für alle Bürger im Juli angeboten. Neben 6 Mitgliedern der Gruppe haben 6 weitere Personen das Sportabzeichen abgelegt, darunter auch der 1. Bürgermeister.

Alles in Allem war es wieder ein aktives und schönes Jahr und ich möchte mich bei allen Mitgliedern für den sehr guten Zusammenhalt und die Mithilfe bei all unseren Vorhaben herzlich bedanken und ich würde mich freuen, wenn wir uns alle, durch unsere sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten, bis ins hohe Alter gesund &fit halten würden.

Karl

Gymnastik / Turnen / Spiele
Männergymnastik - Volleyball

Auch in diesem Jahr veranstalteten die Volleyballgruppe und die Männergymnastikgruppe des TSV Hemhofen das traditionelle Mixed-Volleyball-Turnier in unserer schönen Turnhalle.
Das Turnier fand am Sonntag, dem 21. Mai 2017 statt.

Bei sehr schönem Wetter kamen die TeilnehmerInnen bestens gelaunt aus Erlangen, Höchstadt, Forchheim, Lonnerstadt, Röthenbach und natürlich wieder zahlreich aus Hemhofen.

Wie jedes Jahr wurden die Mann- Frau- Schaften durch Losverfahren vor Ort gebildet, so dass sich die vier Teams zunächst beim Einspielen kennenlernen durften.

Nach der Vorrunde, die in zwei Gruppen ausgespielt wurde, fanden die Platzierungsspiele statt.
Dabei bildete auch in diesem Jahr ein spannend, aber sehr fair umkämpftes Endspiel den Abschluss, das dann auch den verdienten Sieger dieses Turniers ergab:
Bezeichnenderweise gewannen in diesem Jahr die „Besten".
An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch zu diesem sportlichen Erfolg!

„Die Besten" (die erschöpften aber glücklichen Turniersieger)

Andreas Tonke

Gymnastik / Turnen / Spiele
Kinderturnen

5 Jahre Kinderturnen - ein Rückblick - ein Abschied

Ja, so lange ist es schon her, dass ich mich in das Abenteuer begab mit vielen, vielen Kindern jede Woche die spannenden, abwechslungsreichen und manchmal auch anspruchsvollen Geräte zu erforschen.

Am Anfang stellte sich für mich die Frage, wie gestaltet man denn so eine Turnstunde. Natürlich hatte ich schon vorher mit meinen eigenen Kindern solche Turnstunden besucht, so dass ich zumindest schon eine Ahnung hatte, wie es aussehen sollte.
Die klassische Dreiteilung war auch schon vorgegeben. Erst kommt der Sauseschritt, dann die Geräte und danach die Abschlussrunde mit Ri, Ra Rutsch auf dem Mattenwagen. Das war unumstößlich - schon bei kleinsten Abweichungen wurde ich von meinen kleinen Teilnehmern darauf hingewiesen, dass ja noch etwas fehle.
Für die Auswahl der Geräteaufbauten durchforstete ich das Internet, und kaufte mir einige sehr hilfreiche Bücher. Mit der Zeit bekam ich Routine und mit den vielen fleißigen Eltern-Helfern wurden die Gerätelandschaften immer ansprechender.

Das schien sich wohl auch mit der Zeit bei den Eltern herumzusprechen, so dass immer mehr Kinder den Weg zu mir fanden. Manchmal waren es bis zu 45 Kinder, die gemeinsam mit Eltern den Weg in die Halle fanden.
Das war dann auch der Zeitpunkt, an dem ich mich entschloss 2 Stunden anzubieten.
Die Kleinen (3-4 Jahre) sollten in Ruhe und ohne Gedrängel ihre Fähigkeiten erproben und erweitern können und die Großen (5-7 Jahre) sollten sich auspowern können.

Es waren schon tolle Stunden dabei - wir hatten ganz normale Stunden ohne thematischen Bezug, dann aber auch wieder Stunden, bei dem wir Helfer für Nikolaus oder Osterhasen waren. Wir haben eine ganze Turnstunde lang den Hallenboden nicht berührt und Dschungelaufgaben bestanden.

Mit den Jahren habe ich auf jeden Fall viele glückliche und ausgeglichene, angestrengte, stolze, ungläubige und begeisterte Kindergesichter gesehen, die mir jedes Mal gezeigt haben, warum ich das mache.
Es war aber auch nicht immer ganz einfach, Arbeit, Familie, Kinder und Vereinssport unter einen Hut zu bringen, so dass ich sehr froh war, als für die Turnstunde der Kleinen ein neue Übungsleiterin gefunden wurde –
die Asli.
Ich bin mir sehr sicher, dass Asli das Kinderturnen in hervorragender Art und Weise weiterführen wird.

Da meine beiden Jungs mittlerweile dem Alter für Kinderturnen entwachsen sind gehen auch meine Kinderturn-Jahre zu Ende.

Ich danke den vielen Eltern, die mich bei den Turnstunden unterstützt haben und den vielen Kindern, die mich in den Turnstunden besucht haben.

Da ich aber weiterhin Kindern die Möglichkeit geben möchte sich sportlich zu betätigen, habe ich ein neues Betätigungsfeld eröffnet.
Schon seit 2016 gebe ich für die Schüler der Grundschule einmal die Woche eine Sportspiele-Stunde.
In dieser Stunde machen wir so etwas wie Steh Bock - Frei Bock, Zauberwald, Mr. Wolf wieviel Uhr ist es oder Ball über die Schnur und vieles mehr.
Vielleicht trifft man sich in diesem Kurs ja wieder.

Ich wünsche Euch allen für die Zukunft alles Gute,
Eure Susanne

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Natalie Zaruba

Wolfenäckerstraße 4
91334 Hemhofen
Tel 09195 / 9217614

Krankengymnastik

Krankengymnastik am Gerät

Bobath / PNF

Manuelle Therapie

Klassische Massage

Lymphdrainage

Bindegewebsmassage

Colon-, Narbenmassage

Fußreflexzonentherapie

Wärme- , Kältetherapie

Hot Stone Massage

Gymnastik / Turnen / Spiele
Übungsplan Stand August 2017

Wann		Wo	Was
Montag	16:00 Uhr	Alte Halle	Kleinkinderturnen 1-3 Jahre Übungsleiterin: Ingrid Stelzer-Hertel (7700)
Montag	18.45 Uhr	Alte Halle	Damengymnastik mit und ohne Kleingeräte Übungsleiterinnen: Lisa Neidhardt (7828) Ingrid Stelzer-Hertel (7700)
Montag	20.00 Uhr	Neue Halle	Herrengymnastik Übungsleiter: Karl Neidhardt (7828) Gerd Brandmähl-Estor (4476)
Dienstag	16:00 Uhr	Neue Halle	Kinderturnen ab 3 Jahre Übungsleiterin: Asli Seyrek-Korkutan (0176/45968663)
Dienstag	18:00 Uhr (Sommer-zeit !)	TSV-Sportplatz	Nordic Walking Übungsleiterin: Lisa Neidhardt (7828)
Dienstag	19.45 Uhr	Neue Halle	Volleyball Übungsleiter: Andreas Tonke
Mittwoch	15.00 Uhr	Neue Halle	Sportspiele 1.-2. Klasse Übungsleiterin: Susanne Sommermann (997492)
Mittwoch	16.00 Uhr	Neue Halle	Sportspiele 3.-4. Klasse Übungsleiterin: Susanne Sommermann (997492)
Mittwoch	17:00 Uhr	Alte Halle	Geräteturnen 1.-2. Klasse Übungsleiterin: Asli Seyrek-Korkutan (0176/45968663)

Wann		Wo	Was
Donnerstag	8.30 Uhr *	unter-schiedlich	Nordic Walking Übungsleiterin: Lisa Neidhardt (7828)
Donnerstag	19:00 Uhr	Alte Halle	Pilates für Frauen und Männer 20-50 Übungsleiterin: Asli Seyrek-Korkutan (0176/45968663)
Donnerstag	19.00 Uhr	TSV Sportheim	Yoga Übungsleiterin: Veronika Wette

* Zeit und Ort siehe Bekanntgaben im Mitteilungsblatt

Beim Kinderturnen gibt es einen Generationswechsel !

Ingrid Stelzer-Hertel hört auf und übergibt das Schulkinderturnen ab September 2017 an Asli - vielen Dank, Ingrid, für die vielen, vielen Stunden mit den Schulkindern in der Turnhalle !

Für Asli einen guten Start und viel Freude weiterhin mit den Kindern !

Auch Susanne verändert sich und übergibt die Gruppe am Dienstag voll an Asli – dafür bietet sie ab September 2017 am Mittwoch Sportspiele für Kinder der 1.-4. Klasse an.
Vielen Dank, Susanne, und einen guten Start bei Sportspiele !

Abteilungsleitung: Ingrid Stelzer-Hertel, Tel. 7700

Ansprechpartner im Verein

Vorstand

1. Vorstand	Ingrid Stelzer-Hertel	09195 / 7700 0151 / 26829877	-
2. Vorstand	Matthias Batz	0163 / 7775666	m.batz@me.com
Hauptkassier	Christian Haagen	0176 / 28287474	c.haagen@gmx.net
2. Kassier	Werner Becherer	0151 / 507458556	werner.becherer@gmail.com
1. Schriftführer	Franz Axtmann	09195 / 3055 0151 / 22267086	rofra.axtmann@gmx.de
2. Schriftführer	Karin Mitranescu	09195 / 995751	protokollant_tsv@web.de

Beisitzer

	Danilo Kubitza	0174 / 3730596	danilo.kubitza1@web.de
	Karl Neidhardt	09195 / 7828	Likaneidhardt@t-online.de
	Marc Schubert	0170 / 5479846	schubmac@schaeffler.com

Abteilungsleiter

Fußball	Gerald Meyer	09195 / 6156	gerald.meyer@schaeffler.com
Gymnastik, Turnen, Spiele	Ingrid Stelzer-Hertel	09195 / 7700	-
Leichtathletik	Jonas Hügen	09195 / 9980817	jonas.huegen@hotmail.de
Kegeln	Matthias Miksch	09195 / 992350	email@matthias-miksch.de
Herrengymnastik	Karl Neidhardt	09195 / 7828	Likaneidhardt@t-online.de
Nordic Walking	Lisa Neidhardt	09195 / 7828	Likaneidhardt@t-online.de
Volleyball	Andreas Tonke	09545 / 509343	andreas.tonke@sos-kinderdorf.de

Finanzausschuss

Vorsitzender	Gerd Brandmähl-Estor	09195 / 4476	gabi.gerd@gmx.de

Technischer Ausschuss

Vorsitzender	Georg Bergner	0160 / 96940958	georg.bergner@yahoo.de
	Frank Kaul	0170 / 1077835	frank.Kaul@gmx.de
	Johannes Kießling	0172 / 8246275	johannes.Kiessling@ESTW.de

Schiedsgericht

Vorsitzender	Georg Koch	09195 / 2132

Liebe Vereinsmitglieder, Gönner, Freunde und Unterstützer des TSV Hemhofen

Vielen Dank an all die fleißigen Verfasser von Artikeln und an die Fotografen, die es auch diesmal wieder ermöglicht haben, eine schöne Ausgabe unseres Vereinshefts zu gestalten.
Wie immer auch vielen Dank für die rechtzeitige Abgabe der Artikel und Fotos (diesmal in drei „Portionen"), so dass trotz aller widrigen Umstände im Verein das Heft noch im Herbst verteilt werden kann.

Ich hoffe, unsere Vereinsmitglieder und auch die anderen Leser werden sich über unser Heft freuen, das neben den Spartenberichten auch wieder viele weitere interessante Informationen über unseren Verein enthält.

Wie immer an dieser Stelle möchte ich auch ausdrücklichen **Dank des TSV Hemhofen an alle unsere Sponsoren und Inserenten** in der Zeitschrift, am Sportplatz und in den Schaukästen aussprechen.

Bitte, liebe Leser,
berücksichtigt bei Euren Einkäufen und Aufträgen unsere Sponsoren und Inserenten,
denn sie helfen uns auch mit Spenden und handwerklicher Unterstützung.

Karin Mitranescu (2. Schriftführer)

Herausgeber: TSV Hemhofen
Redakteur: Karin Mitranescu
Für den Inhalt der Berichte sind die Abteilungen, die Mannschaften und die Verfasser selbst verantwortlich.
Die Vereinszeitung erscheint einmal im Jahr mit einer Auflage von 550 Stück
Redaktionsschluss: 15. September 2017

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
Voraussichtlich Ende Mai 2018 – bitte Ankündigungen beachten

Reserviert für Dennhardt

Wir machen den Weg frei.

Zum 5. Mal in Folge die
„Bank mit den zufriedensten Kunden“!

Ihr VERTRAUEN ...
... unsere Spitzenleistung.

Für diesen Erfolg danken wir unseren
Mitgliedern und Kunden.
vr-bank-ehh.de

VR-Bank
Erlangen – Höchstadt – Herzogenaurach eG